

ちぎり絵愛好家の作品

NPO 通信

新年あけまして  
おめでと〜うございませす

昨年、我が国が人口減少時代に入ったとして国を挙げて地方創生・一億総活躍などと声高に叫びながら右往左往して暮れた年でありましたが、人口減少・超高齢社会化の進行は避けて通ることのできない事実でもあります。

新しい本年は、この時代の流れを受け容れながら、雑草の如くしぶとくしかも強靱な地域をみんなで創りあげる地域創生元年にしたいものです。

先日の石破地方創生大臣の「まち・ひと・しごと創生特別講演会」に、二つの重要なフレイズがありました。

「いつの時代も中央が国を変えたことはない。国を変えてきたのは常に地方の力と知恵だ」とやりっぱなしの行政、頼りっぱなしの民業、無関心な市民。これが三位一体となった時に地方創生は絶対失敗するのです。

スケールは小さいですがNPOきらめき広場がめざす理念に重なります。

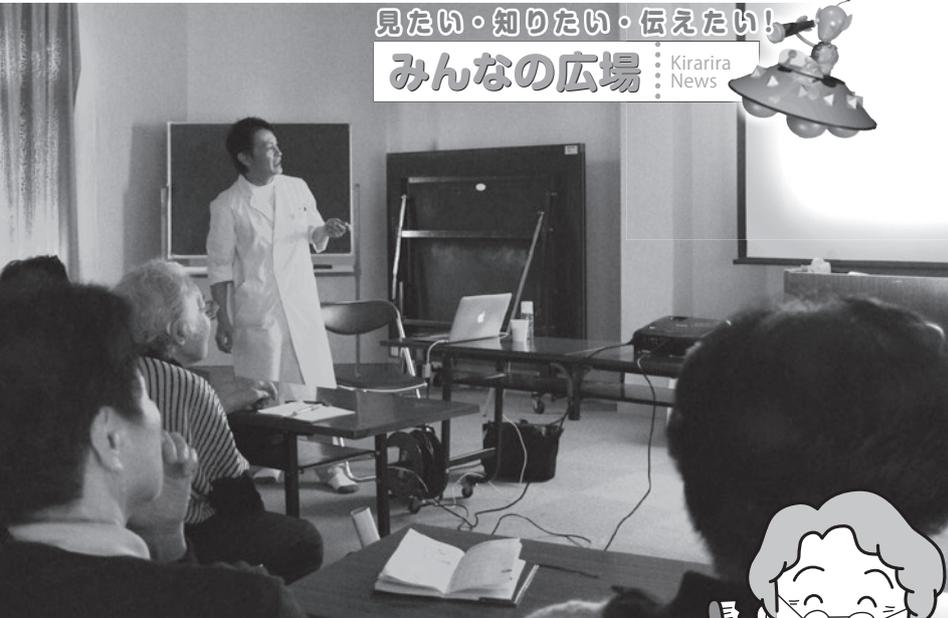
今年も、この地に住んでいる市民一人ひとりの支え合いによる地域力の再構築をめざして、「きらりら」発行・福祉有償運送・図書館運営・子育て広場・高齢者生活支援や介護支援・地域包括ケア推進・地域安全活動など市民団体との協働活動を含め幅広い活動を続けてまいります。

皆様のご支援とご協力をお願いいたします。

見たい・知りたい・伝えたい!

みんなの広場

Kirarira News



12月15日、野馳分館で八鳥寿会ミニデイサービス(運営委員長 宮崎邦人)が開催されました。

午前は健康チェックの後、和やかに話し合いが行われ、午後は哲西町歯科診療所の堀田歯科医師をお招きして、「口腔ケアの大切さについて」のお話を聞きました。

堀田医師から、「日本人の三大死因は、1位ガン、2位心疾患、3位肺炎で、肺炎の中でも高齢者の誤嚥性肺炎が上位をしめています」「誤嚥性肺炎は、細菌が唾液や胃液と共に肺に流れ込んで生じる肺炎で、口のなかの細菌を減らし虫歯や歯周病を改善することが予防方法の一つです」と話され、参加者は「口腔ケア」が健康の維持に大きく影響することを理解するなど、有意義な時間を過ごしました。



寿会ミニデイサービス



## 哲西で行われている「ヨーガ教室」紹介

指導者 土橋先生 (東城町)

四日市集会所 火曜日 10:00~11:30  
元町集会所 木曜日 10:00~11:30  
文化伝習館 木曜日 14:00~15:30

「ヨーガ」がはじめての方へ  
シャンティ・ヨーガ

インドにおけるヨーガの歴史は、3500年とも5000年とも考察されています。

現代、私たちが学ぶヨーガは、体操を中心とし身体と呼吸を調整し、心を穏やかに調えて心身を本来の姿にもどします。

すべての人が持っている自らの力(自然治癒力)がめざめ、身体も心も健康な状態になります。

不自然な生活でストレスをためている方にこの上ない心身の健康法といえるでしょう。





## 協和会ミニデイサービス

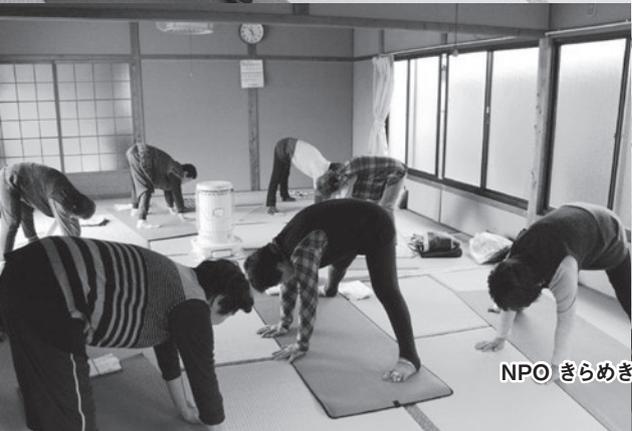
12月10日、哲西公民館矢神分館で協和会ミニデイサービス(運営委員長村上耕一)が行われました。

この日は、健康チェックとOSK運動指導士による運動指導の後、野馳駐在所の秋山さんと矢神駐在所の石原さんが「高齢者の交通安全」「悪徳商法の事例、未然防止」について話しました。「決して自分は大丈夫だと思わないで、困ったらまず身近な人に相談して、地域や家族の絆で被害を防止していきましょう」との話に、参加者は熱心に聞き入っていました。



### ヨーガはマイペースで

形の出来、不出来と効果は関係ありません。身体の内側に起こる刺激をしっかりと感じ取ることが大切です。自分の体力にあわせ出来る範囲で行い、無理なく限界を広げていきましょう。ヨーガは、続けることが大切です。いつの間にか心も身体も変化しているご自分に気付かれるでしょう。





## きらめき生活支援 協力隊事業 出前講座& お茶サロン



12月9日、NPOきらめき広場は、野原分館で出前健康講座とお茶サロンを開催しました。この催しは、住み慣れた地域で気軽に地域医療についての話を聞いてもらい、健やかな暮らしをおくってもらうことを目的に行われています。

この日は、哲西町診療所の佐藤医師の話や、太田看護師による脈拍についての話が行われ、自分や家族の健康が大切であることを再認識できるお話を聞きました。

竹林理学療法士による元気体操も行われ、参加者は有意義な時間を過ごしました。

### 内科

岡山大学医学部1年生の萩原万優子さんが9月7日〜9月11日の1週間、当診療所で地域医療体験実習をされました。実習の感想を紹介いたします。

1週目は、新見市哲西町にある哲西町診療所で実習をさせていただいた。以前から興味があった診療所だったこともあり、1週間の実習は本当に楽しく勉強になった。

この実習に行くまで、地域医療をよりよくするためには医師をはじめ医療関係者がより多くの知識・技術を持ち、一人で様々なことに対処できるようにしなければならないのだと思い込んでいた。しかし、この実習で診療所の活動だけでなく役場や学校、企業など哲西町で行われている様々な活動を見学することができ、それが間違っていたことが分かった。

実習初日、元哲西町長の深井さんとNPOの弓場さんと対談させていただいた。ここに住む全ての人が持病を抱えているとしても元気で働き続けられることがこの町の財産なのだから、診療所を町の中心においてそこでできるだけ多くのことができるようにしよう、とCTIまで揃った診療所をつくった深井さんの柔軟な思考と行動力はすごいと思った。医師が頼んでも小さな診療所に簡単に高価な医療機器を導入するところは少ないが、深井さんは逆に医師が必要でない

断つてもCTI導入を決めた聞き、興味深く感じた。このような方が行政のリーダーだと、医療従事者と行政者との連携がうまくいき地域医療がよりよいものになるのだろうと感じた。

弓場さんは元役場職員で、診療所と町民の方を繋ぐ活動をされている。診療所ができた当初は以前あった医院と診療方法が違うことから町民の方も戸惑い不満を持っていた。当時役場で働いていた弓場さんは、町民の方に佐藤先生の考え方を伝えたり、佐藤先生の講演会を企画したりして、町民の方の診療所に対する不満を解消した。他にも、医師の家族へのサポートも行っていた。知らない地に人で行って来た医師やその家族の不安を和らげたり、医師と住民の方の間の壁を取り払うことは医師にとっても助かることだと思う。そのようなサポートをしていただけるのはとてもありがたいなと思った。

2日目は産業医活動の見学と認定子ども園・小学校・中学校の見学、老人ホームの見学、ケアマネジャーの安達さんと佐藤先生の講義を聞いた。ケアマネジャーの仕事は時間給ではなく成果給であるので、ケアプランを作成しないと給料にならない。人によってはどんなに説得してもケアプランを作らないう方もいるようだ。それでもサポートが必要な方も多いため、安達さんは出来る限りの時間を使って説得されていた。ときにはケアマネジャーの仕事としてしなくてもよい仕事もやられていた。自分

とは違う職業の方との連携を深めることでよりよいサービスを提供することができる。そのためには自分の仕事よりも少し広い仕事をするのが大切なのだ、と安達さんが仰っていたのがとても印象に残っている。

佐藤先生からは、子どもの健康管理についての講義を受けた。診療所ではしんどかったり怖がりたりする子どもの姿しか見られないが、それは本来の姿ではない。診療所の隣に認定子ども園があったり、診療所探検隊を開催したりすることで子どもの普段の姿が見られると共に、医師の普段の姿を見ることができるようになる。それによってスムーズな診察が可能になる。また、子どもたちの普段の生活を知ることによって生活習慣を診ることが出来る。子どもの頃の生活習慣で将来成人病になるかどうかが大体決まるので、子どもの時に特別授業をして注意喚起を行ったり、血液検査でコレステロールの値をはかたりすることで、子どもから家族全体の生活習慣を改善させることが大切である、という話を伺った。自分のことだとなかなか生活習慣を変えることは難しいが、子どもの将来をおもうとよい生活習慣を続けられる方も多いらしい。この取り組みは子どもを中心に家族の健康を改善できるので、とてもよいなと思った。



11/25

岡山大学附属病院  
越智元春 先生  
卒業臨床研修終了報告  
「若手医師の生活と哲西の  
医療を見て思うこと」



地域医療を地域住民で支える意識を高める報告会になりました。

3日目は、役場の方に哲西町の紹介と案内をしていただいたり、ナースの高瀬さん、事務の村瀬さん、河村さんから講義を受けたりした。ここまで診療所のまわりだけを見ていて気がつかなかったが、哲西町の端の方は道も険しく高齢者の方は診療所まで通うのも大変だと感じた。

哲西町診療所では、医師・看護師・事務の皆さんがそれぞれ支えあって仕事をされていた。看護師は狭い意味での看護の仕事だけでなく、調剤や清掃などの業務も広い意味での看護だという思いで様々な仕事を丁寧に行われていて、こんな方のことをプロフェッショナルというのだろうなと感じた。また、診療所で働く全ての方が同じ方向を向いて共に頑張ろうという雰囲気があるから、都会の病院と比べて大変だがやりがいがあると事務の方が仰っていたのも印象的だった。医師・看護師・事務など、それぞれの専門職が互いに遠慮し合うのではなくそれぞれにフォローしたり高めあったりして同じ気持ちで医療に向き合うことができると、哲西町診療所のように素晴らしくい医療を提供できるのか、と感心した。自分が思い描いていた地域医療の姿に触れることができた気がして胸が一杯になった。いつか必ずここで働きたいという思いを強くした。

4日目は、デイサービス実習と消防署見学、ミニデイ見学、診療所探検隊の実験をさせていただいた。

ミニデイというのは、それぞれの地区

で月に1回ずつ保健師の方や診療所のかたの講義などを少人数で和やかに聞く集会のことである。こういった活動は他の地域ではやっていないが、哲西町で長く続けているのは保健師や診療所の方々が住民の皆さんの健康をおもひやりと気持ちはもちろん、住民の方が自らも医療の主体の一部だというおもしろい思いを持っているからなのだろうと思った。そのような思いをもった方ばかりだとやはり地域医療がうまくいくのだろう。

この日は、診療所のスタッフの方とNPOの弓場さんが懇親会を開いてくださった。実習中はどうしても緊張してあまり話せないことが多かったが、懇親会では少し打ち解けた話もできてよかった。哲西町の方の優しさを身に染みて感じた。

最終日は、検査の見学と補助をさせていただいた。実際の患者さんを前に検査するのはとても緊張した。

1週間を通して、毎日訪問診療に行かせていただいた。診療所ではなく住居にお邪魔するということが初めどうすればよいか分からず戸惑ったが、日を重ねる毎にだんだん慣れてきて少し余裕をもつて血圧測定を行うことができた気がする。

また、実習の間の2日間ホームステイをさせていただいた。浅井さんのお宅にお世話になった。実習で緊張し疲れていても、浅井さんのお宅に帰ると緊張がほぐれてとてもリラックスできた。見ず知らずの実習生にとっても優しく接して下さい

て、とてもありがたかった。浅井さんは鯉が雀の管理をされているので、鯉が雀の話もたくさん聞いていただいた。他にも家族の話や哲西町のことについてなど、本当にたくさんのお話をすることができ、住民の方の目線での哲西町を知ることができた。

今回の実習で、自分が理想としていた地域医療を体験できた気がしてとても嬉しかった。こんな医療が地域でできたらいいが、きっと無理なのだろうと思っていた医療の形が哲西町で実現されていた。いつか自分もそんな地域医療を担う一人になれるよう努力をしようと思った。

まだなにも分からず役にも立たない1年生の自分を1週間も実習をさせていただいた診療所のスタッフの皆さんをはじめ、哲西町の皆さんに本当に感謝している。

## 1月の担当医表 (岡山光生病院から)

5日(火)	池田(外科)	外傷外科・胸部外科
12日(火)	代診のため専門外来はありません。	
19日(火)	早川(内科)	腎臓・透析
26日(火)	藤原(内科)	消化器(内視鏡)

\*理学療法士によるリハビリは毎週火曜日です。  
\*受診希望の方は、あらかじめご連絡ください。



とぴく診療所

# 哲西子育て広場

担当  
荒木

市の委託を受けNPOきらめき広場が運営

毎週月、水、金曜日 10:00~15:00  
月1回土曜日 10:00~12:00



子育てをしておられる方、どなたでも参加できますのでお子様と一緒に遊びにおいでください。みんなで楽しみながら子育てをしましょう。  
子育て中の方なら、どなたでも参加できます

11/14 ● クリスマスツリーを作ったよ!



1月の  
予定

- 18日(月) 10:30~ 子ども映画会「どうぶつ」の歌
- 23日(土) 10:00~ 12:00 アロマ教室~アロマジェルを作ろう~  
講師:大友亜希子先生 / 参加費:1セット600円(教材費) / 要申込 1/15(金)メ切
- 25日(月) 10:00~ ちょこっとクラフト「ポンポンかざり」

## 岡山県備中県民局協働事業 ちょっとした困りごとの生活支援

支援を受けたい人、支援に協力できる人の受付を行っています。  
現在まで、草取りや窓ふきの生活支援に出向きました。

- 支援を希望される方は、1時間600円でご利用いただけます。
- 生活支援にご協力いただける方へは、1時間400円が支払われます。

問合せ・申し込み先 NPOきらめき広場 TEL94-2143 担当弓場

NPOきらめき広場は、  
ちょっとした困りごとの  
生活支援を始めました。



お気軽に  
お問い合わせ  
ください。

現在まで、草取りや窓拭き、  
柿を採る作業などの  
生活支援を行いました。





### 哲西荘の展示

哲西荘のみなさんが、掲示してくださいました。  
いつもありがとうございます。



# 図書館 だより

新見市立哲西図書館  
TEL94-2110 FAX94-2100

休館日のお知らせ  
**・ 年中無休です**  
[年末年始、蔵書点検日を除く]

**哲西図書館利用者のための乳幼児一時預かり**

毎月第1・第3月曜日10:00～12:00  
きらめき広場・哲西プレイルーム



### 今月の展示本

#### ◎展示コーナー 「冬のスポーツ」

フィギュアスケート、スキー、スノーボーetc.  
知っていれば数倍楽しめる本を集めてみました。



#### ◎児童コーナー「昔話」

親から子へ、子から孫へ、と何世代にもわたり語りついできた昔話、読み聞かせにも良いですが、大人が読んでも楽しめる絵本を展示しています。



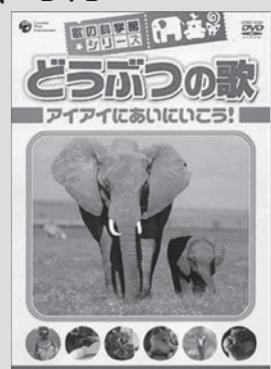
**子ども映画会**

日時 1月18日(月)  
10:30～

場所 きらめき広場 哲西  
プレイルーム

内容 DVD

「どろぼうの歌」



年始は1月4日(月)9:00～  
平常どおり開館いたします。

**蔵書点検の  
ための休館日**

2月1日(月)～5日(金)  
ご迷惑をおかけしますが、  
ご理解とご協力をお願い致します。





●ご寄付ありがとうございました(敬称略)

■香典返し

- 沖津ヒデヨ(亡夫清賀) 畑木  
畑木長寿会へ金一封
- 田枝 敏(亡母政代) 上神代  
老人クラブむつみ会へ金一封
- 住川 修作(亡母八重子) 畑木  
畑木長寿会へ金一封

■見舞返し

- 古川 玉江(本人) 上神代  
老人クラブ協和会へ金一封
- 川上 繁子(本人) 上神代  
老人クラブ三光会へ金一封

- 水上 宮人(本人) 上神代  
桑本地区へ金一封  
老人クラブ協和会へ金一封

■一般寄付

- 老人クラブ協和会からしめ飾り  
矢神小学校・矢神駐在所  
協和会地区集会所  
哲西支局・哲西認定こども園  
NPOきらめき広場

■哲西図書館へ本を寄贈して  
くださった方々

- 赤木 百恵 神石高原町

●哲西荘へご寄付  
ありがとうございました

■一般寄付 (敬称略)

- 寺岡 董雄 金一封 上神代
- 川上 享 りんご 八鳥
- 小田 康 りんご 矢田
- 山根 稔  
柿・玉ねぎ・里芋・柚 哲多町老栄
- 渡邊日三吉 かぶ・大根 大竹
- 老人クラブ協和会 正月飾り
- 入江 稔子 ヤクルト 哲多町矢戸
- 瀬尾久保枝  
かぶ・大根・春菊 東城町久代
- 田口石油興業(株) 山陽新聞
- 松陽産業(株) 備北民報
- 妹尾観光バス・妹尾タクシー 備北民報
- いくま石油 山陽新聞

きらめき訪問介護事業所

営業日 火・水・木・土・日 営業時間 9:00~17:00

定休日 月・金・祝祭日、12/30~1/3

※営業日以外、営業時間以外でも希望があり、必要であればサービス計画の元にサービスの提供を行う場合があります。

住 所 〒719-3702新見市哲西町上神代6463

TEL 0867-94-2035 FAX 0867-88-8195

E-mail h-kaigo@npo-kirameki.jp



地域おこし協力隊員

國武コラム

No.14



しばらくぶりのコラムになります。

先日、岡山大学文学部の学生さん達が、社会調査の授業で哲西町に来られました。

鯉が窪湿原や牧水二本松公園などの観光資源を見学したり、地域の方の貴重なお話を聞いてもらったりしました。夜は千子農村リゾートに宿泊し、囲炉裏でシイタケ等を焼いてつまみながら、中山間地域や地域おこしについて、考えたこと・感じたことを話し合いました。

来年度から本格的な調査実習がスタートする予定だということなので、今回は哲西町の雰囲気を感じてもらい、興味を持ってもらえることを目的としました。

学生さん達がこの実習を通して、哲西町だけでなく中山間地域の状況について関心を持って積極的に勉強してくれたら良いと思います。

.....

現在は岡山県集落調査事業の研究者として、哲西町の幾つかの集落を選定して聞き取り調査をさせて頂いています。地域の皆様には何かとご迷惑をおかけするかもしれませんが、その際にはどうかご協力をお願いします。

問合せ先

NPOきらめき広場 事務局 〒719-3701岡山県新見市哲西町矢田3604

TEL(0867)94-2143 or 090-8994-7068 FAX(0867)94-2100

HP:http://www.npo-kirameki.jp/ E-mail:post@npo-kirameki.jp